HAMMER®

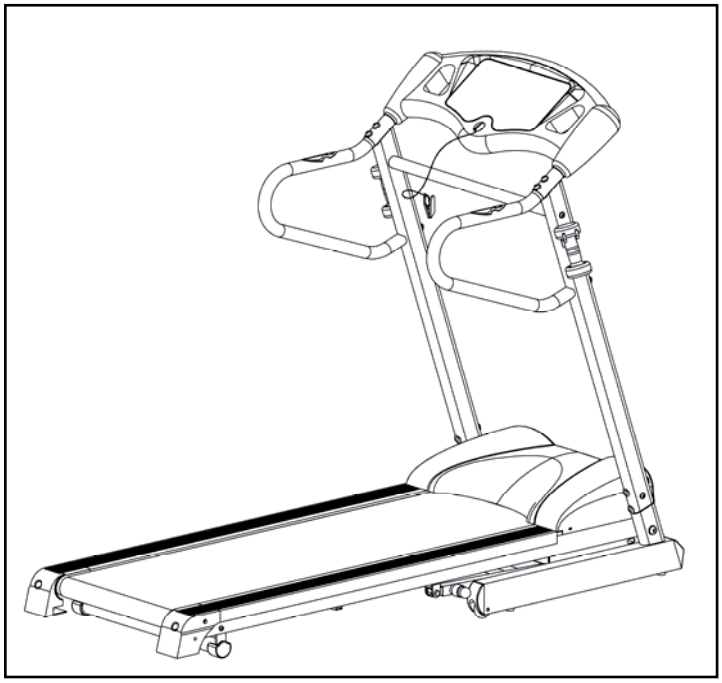
DESIGNED IN GERMANY

Laufband

Walkrunner RPE

Aufbau- und Übungsanleitung

- Sicherheitshinweise
- Aufbauanleitung
- Computer Bedienung
- Trainingsanleitung
- Wartung
- Explosionszeichnung
- Teileliste
- Garantie
- **Service:**
  Tel.: 0731/97488-62 oder -68
  FAX: 0731/9748864
  E-Mail: service@hammer.de



Artikel-Nr.: 4319
ID: 102081

1. Sicherheitshinweise

- **Es handelt sich um ein Laufband der der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/6 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.**
- **Max. Belastbarkeit 120 kg.**
- **Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!**
- **Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.**
- **Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.**

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.
2. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
3. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
4. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
5. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
6. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
7. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
8. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
9. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
10. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
11. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
12. Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
13. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
14. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse, sondern nur auf die dafür vorgesehenen Trittplatten.
15. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
16. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuss.
17. Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit oder in der Nähe des Laufbandes spielen.
18. Da es sich bei Ihrem Laufband um ein elektrisches Produkt handelt, muss während des Betriebes gewährleistet sein, dass es geerdet ist. Stellen Sie deshalb sicher, dass der montierte Netzstecker in eine dafür vorgesehene Netzsteckdose eingesteckt wird. Somit ist gewährleistet, dass bei einer Fehlfunktion, die Gefahr eines Stromschlages stark reduziert wird.

19. Eine ungeeignete Verbindung der Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen. Sollten Sie nicht sicher sein, dass die von Ihnen verwendete Steckdose geeignet ist, ziehen Sie bitte einen Elektrofachmann zu Rate.
20. Bei eingestecktem Netzstecker das Laufband nie ohne Aufsicht lassen. Sollten Sie den Raum verlassen müssen, trennen Sie bitte das Laufband vom Stromnetz.
21. Verwenden Sie das Laufband nie, wenn der Boden, auf welchem es sich befindet nass ist, das Stromkabel defekt sein sollte oder wenn eine 100%ige Funktion des Laufbandes nicht gewährleistet werden kann.
22. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Laufbandes von heißen Quellen.
23. Verwenden Sie nur das beigefügte Netzkabel
24. Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung einer dritten Person immer sehen können.

Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Symbolerklärung

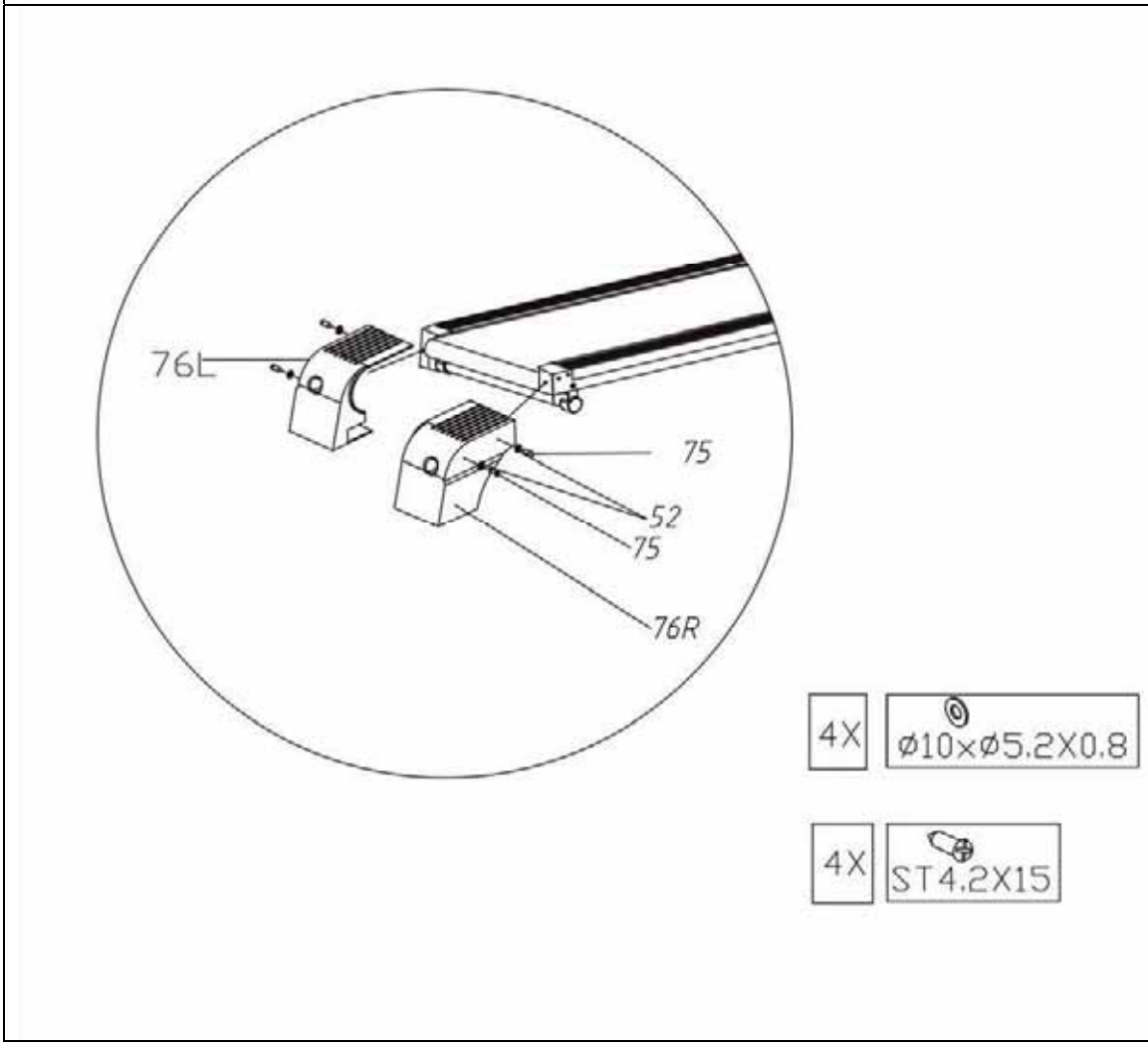
Enthält wichtige Informationen zur Vermeidung von Schäden am Gerät

2. Aufbauanleitung

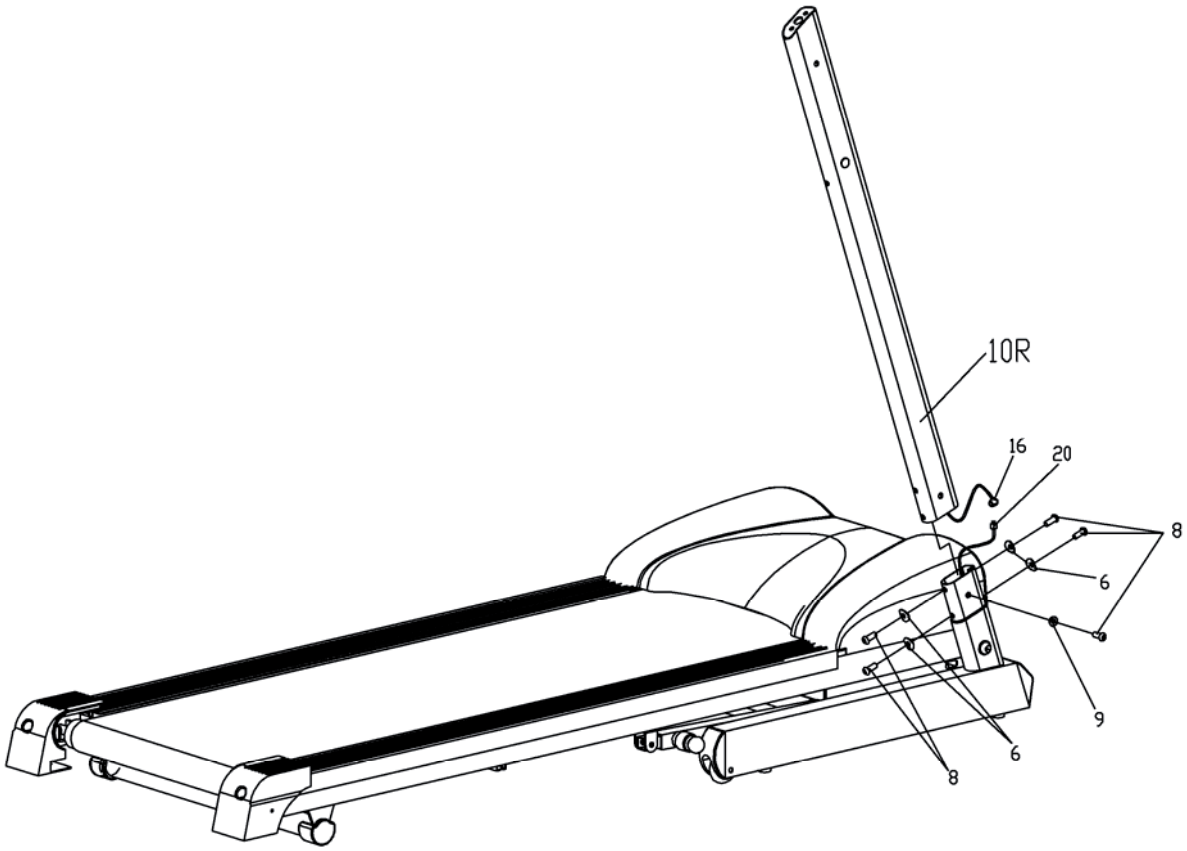
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Gerät **Zimmertemperatur** haben.

Zum Auspacken des Laufbandes aus dem Karton folgen Sie bitte den folgenden Anweisungen.

Schritt 1

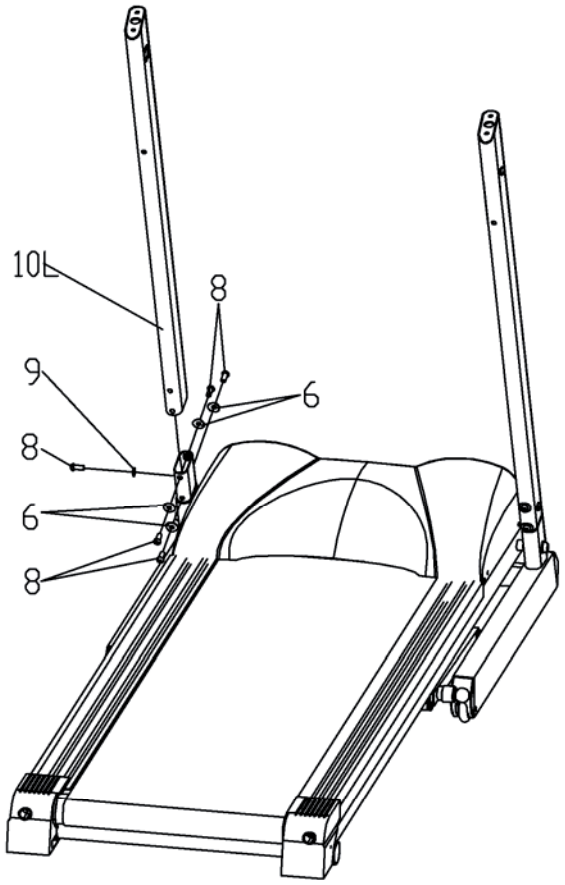


Schritt 2



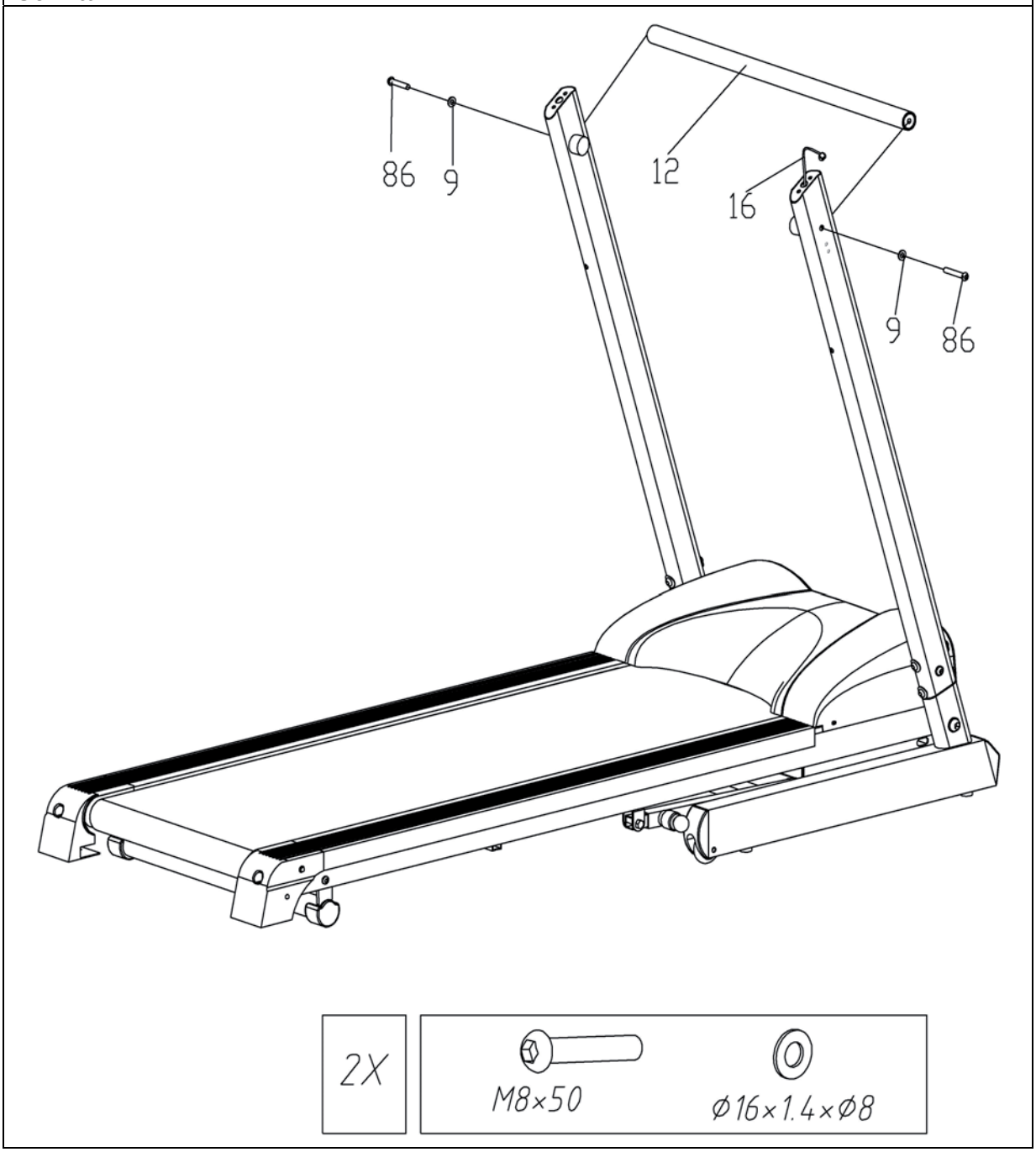
5X	M8×20
4X	d8×1.5×Ø22×R30
1X	Ø16×1.4×Ø8

Schritt 3

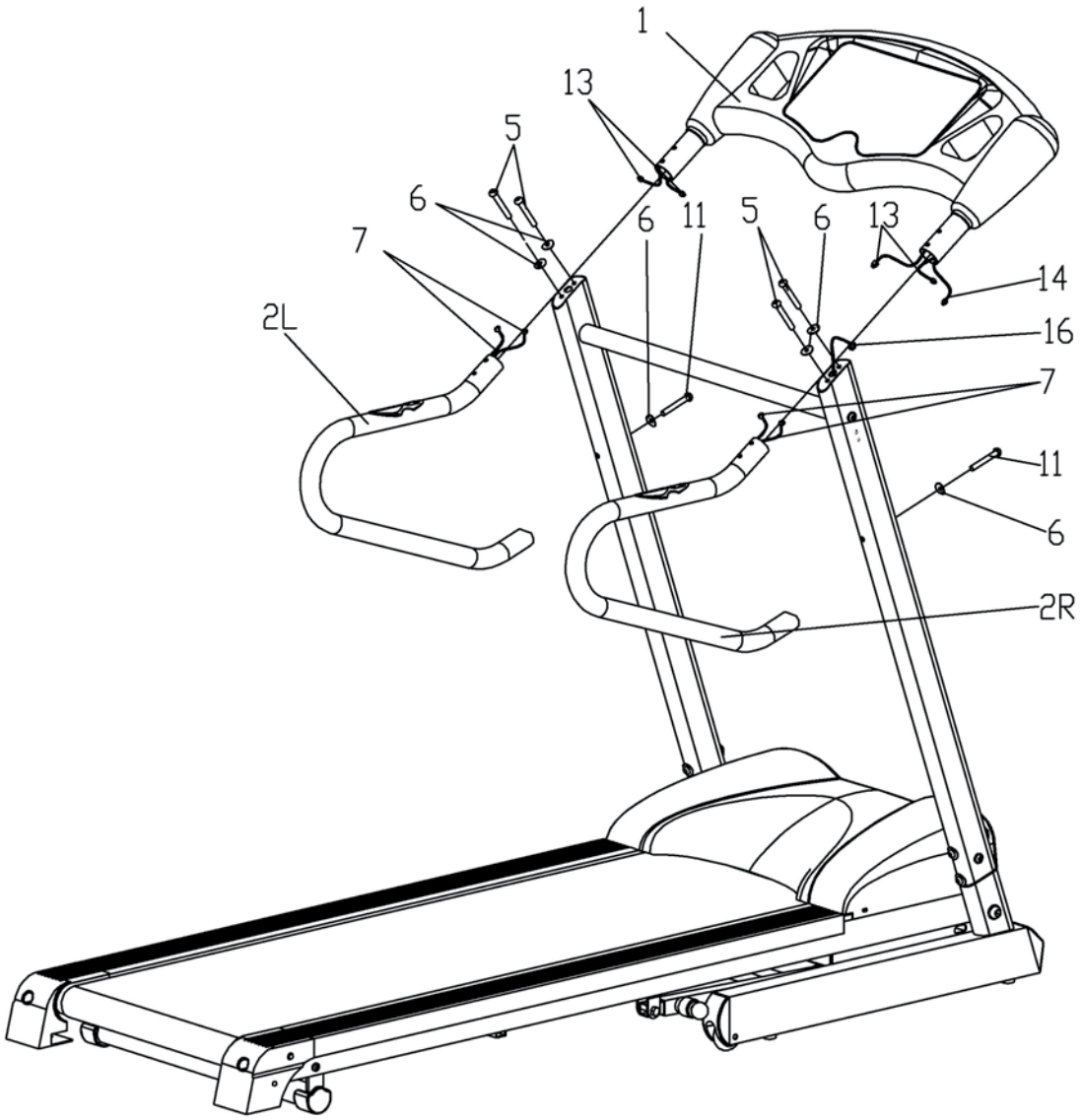


5X	M8×20
4X	d8×1.5×Ø22×R30
1X	Ø16×1.4×Ø8

Schritt 4

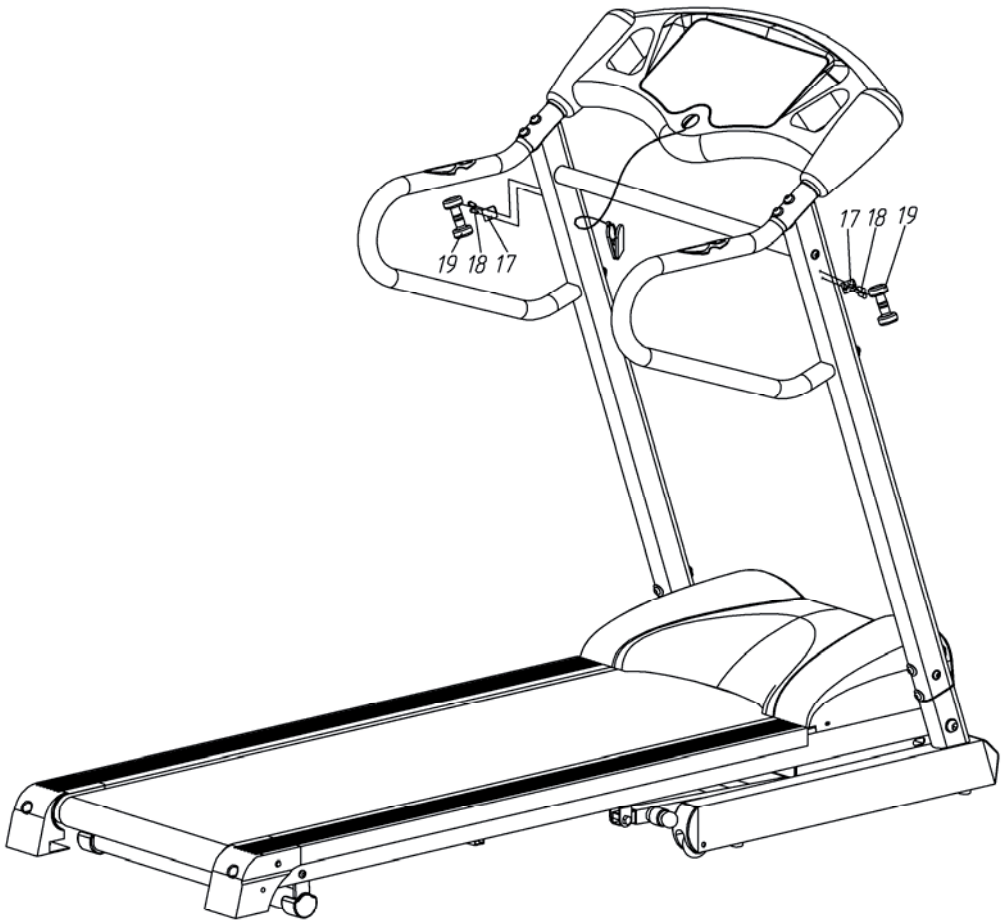


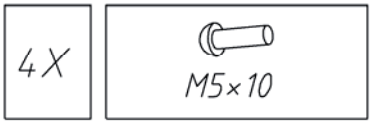
Schritt 5



2X	M8×90×L 15
6X	d8×1.5×Ø22×R25
4X	M8×55×L 20

Schritt 6





2.1 Aufstellen des Laufbandes

Um ein angenehmes Trainingsgefühl zu erreichen, empfiehlt es sich, das Laufband an einen attraktiven und komfortablen Ort zu stellen.

- Benutzen Sie das Laufband nie im Freien.
- Stellen Sie das Laufband nie nahe an offenes Wasser oder in Räume, in welchen die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel keine Laufwege kreuzt. Ist in dem ausgewählten Raum Teppichboden ausgelegt, stellen Sie bitte sicher, dass sich genügend Abstand zwischen dem Laufband und dem Teppichboden befindet. Sollte dies nicht der Fall sein, benutzen Sie bitte eine Unterlage.
- Stellen Sie das Laufband mit einem Mindestabstand von einem Meter zu jeder Wand auf.
  Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens zwei Meter hinter der Lauffläche ein, um sich während eines Notfalls nicht an der Wand zu verletzen.
- Nach einem längeren Gebrauch kann unter Umständen schwarzen Abrieb unter dem Laufband zu sehen sein. Die ist eine normale Abnutzung und bedeutet nicht, dass ein Defekt vorliegt. Dieser Abrieb kann mit jedem handelsüblichen Staubsauger entfernt werden. Um einer Verschmutzung vorzubeugen, empfiehlt es sich, eine Unterlage unter das Laufband zu legen

A) Ausrichtung des Laufbandes

Bitte beachten Sie, dass der Boden, auf welchem es aufgestellt werden soll, eben ist und keine Wellen aufweist. Sollte das Laufband nicht sicher stehen, positionieren Sie es bitte an einem anderen Ort.

B) Stromzufuhr

Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht in eine Mehrfachsteckdose einstecken, in welcher sich bereits Fernseher oder Computer befinden.

C) Zusammenklappen des Laufbands

Zum Zusammenklappen den Entriegelungshebel an der Stütze ziehen. Anschließend die Lauffläche nach oben führen, bis diese hörbar einrastet. Die Lauffläche ist in dieser Position gesichert.

D) Entfalten des Laufbandes

Um das Laufband zu Entfalten, ziehen Sie den Entriegelungshebel. Führen Sie zur gleichen Zeit mit der rechten Hand die Lauffläche langsam nach unten.

E) Verschieben des Laufbandes

Um das Laufband an einen anderen Ort zu schieben gehen Sie wie folgt vor:

- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Klappen Sie das Laufband hoch, bis es hörbar einrastet.
- Kippen Sie es vorsichtig zu Ihnen her und rollen es auf den Transportrollen an den gewünschten Ort.

F) Lagerung des Laufbandes

Für Sicherheitsmaßnahmen, speziell wenn Sie Kinder haben, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Entfernen Sie den Not-Aus-Schlüssel und bewahren Sie diesen an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.

2.2 Startvorbereitung

A) Stromversorgung

Schalten Sie den Netzschalter, welcher sich neben der Netzkabelbuchse auf der Rückseite der Motorabdeckung befindet auf „I“.

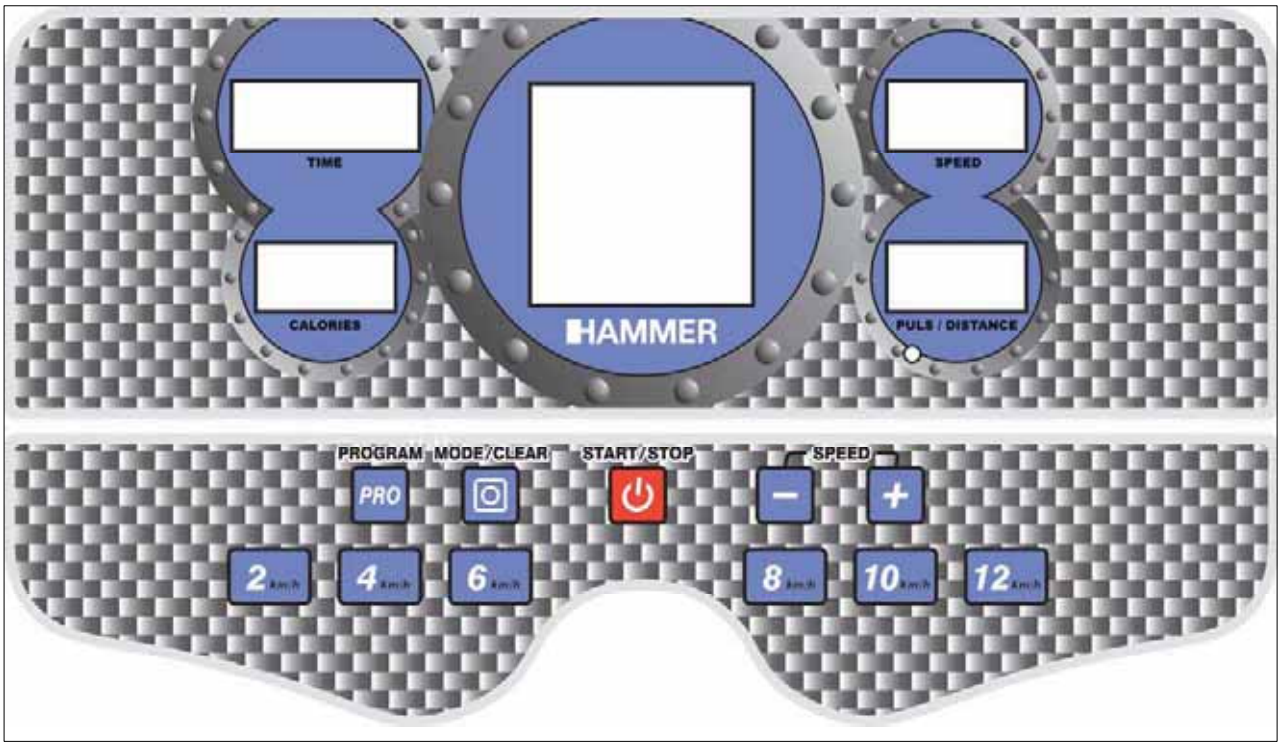
B) Not-Aus-Schlüssel

Das Abziehen des Not-Aus-Schlüssels gewährleistet in einem Notfall das sofortige Abschalten des Laufbandes. Befestigen Sie aus diesem Grund, bevor Sie mit dem Training starten, die Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Trainingskleidung. Ein Stoppen des Laufbandes bei hohen Geschwindigkeiten mit Hilfe des Not-Aus-Schlüssels ist nicht zu empfehlen, da Sie sich dabei verletzen könnten. Um das Laufband sicher zu stoppen, benutzen Sie die rote „Stop“-Taste. Das Laufband kann nicht gestartet werden, solange sich der Not-Aus-Schlüssel nicht auf der dafür vorgesehenen „Emergency Stop“-Position befindet. Aus Sicherheitsgründen ist ein Training **ohne** das Anlegen der Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Kleidung **verboten**, da sich das Laufband bei einem Sturz nicht von selbst abschaltet.

C) Auf- und Absteigen auf das Laufband

Bitte benutzen Sie die Griffe, um auf das Laufband zu gelangen oder um es zu verlassen. Während Sie den Computer vorbereiten, empfiehlt es sich, nicht auf der Lauffläche zu stehen, sondern auf die Trittplatten links und rechts von der Lauffläche. Nach dem Bestätigen der „START/STOP“-Taste stellen Sie sich auf die Lauffläche und achten auf das Starten des Laufbandes, welches nach 3s automatisch geschieht (von drei an rückwärts zählend). Während des Trainings schauen Sie bitte immer in Richtung Computer. Möchten Sie Ihr Training beenden, dann drücken Sie die „START/STOP“-Taste und warten bis das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist. Verlassen Sie erst dann das Laufband.

3. Computerbedienung



A) Computeranzeige und Funktionen

Funktion	Funktionswerte	Funktionseinheit	Anzeigefeld
Time (Zeit)	0:00 to 99:00	Sekundenschritt	Links oben
Calories (Kalorien)	0 – 99.0 Kalorien	0.1 Kalorienschritt	Links unten
Pulse (Pulse)	40 – 199	Pulsschlag/Minute	Rechts unten
Distance (Entfernung)	0 – 99.0 Km	0.01 Km-Schritt	Rechts unten
Speed (Geschwindigkeit)	1.0 – 16 km/h	1 km/h-Schritt	Rechts oben

B) Funktionstasten

PRO (Program): **=** Auswahl der vorgegebenen Programme P1 bis P9 und Anwahl der USER-Programme U1 bis U3

MODE/SELECT: = Anwählen und Eingeben der Vorgabedaten.

START/STOP: **=** Startet und stoppt Ihr Training. Bei Drücken der START/STOP-Taste während des Trainings wird das Trainingsprogramm gestoppt und es erscheint blinkend „PAU“ im rechten oberen Anzeigefenster. Nach 120s wird alles auf „Null“ zurückgesetzt. Bei Aktivierung der START/STOP-Taste vor den 120s wird das Trainingsprogramm fortgesetzt.

SPEED (+/-): **=** Änderung der Geschwindigkeit (auch am rechten Handlauf durch kleine Quickspeed-Tasten möglich)

Geschwindigkeits-Tasten: = Kurzanwahl gewünschter vorgegebener Geschwindigkeiten. Die Geschwindigkeits-Kurzanwahl kann auch an den Handgriffen erfolgen. Durch Drücken des +- oder - - Knopfes kann die Geschwindikeit entsprechend erhöht- oder verringert werden.

C) Manueller Modus

Schalten Sie den Netzschalter auf „I“. Drücken Sie die START/STOP-Taste und nach drei Sekunden wird Ihr Laufband automatisch gestartet. Anschließend kann mit den „+/-“-Tasten am Computer oder am rechten Handlauf die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt werden.

HINWEIS: Um eine zu hohe Belastung des Motors zu vermeiden, gehen Sie wie folgt vor: Schalten Sie zuerst das Laufband ein, lassen Sie es langsam laufen und betreten Sie dann erst das Laufband zum Trainieren.

D) Manueller Modus mit Vorgabewerten

Schalten Sie Netzschalter auf „I“. Drücken Sie die MODE/CLEAR-Taste. Es blinkt der Buchstabe „T“ (für Time) im großen Anzeigefeld. Sie können mit den „+/-“-Tasten die gewünschte Trainingszeit vorwählen, beginnend von 05:00 Minuten. 0 Minuten kann auch bestätigt werden. Zum Bestätigen drücken Sie erneut die MODE/CLEAR-Taste und Sie gelangen zur Eingabemöglichkeit der Entfernung, wobei hier ein „D“ für Distance im großen Anzeigefenster erscheint. Sie können mit den „+/-“-Tasten die gewünschte Entfernung vorwählen 0 Km kann auch bestätigt werden. Zum Bestätigen drücken Sie erneut die MODE/CLEAR-Taste und Sie gelangen zur Eingabemöglichkeit des Kalorienwertes, wobei hier ein „C“ für Calorie im großen Anzeigefenster erscheint. Sie können mit den „+/-“-Tasten den gewünschten Kalorienwert, beginnend bei 5 kcal vorwählen 0 kcal kann auch bestätigt werden. Nach nochmaligem Betätigen der MODE/CLEAR-Taste ist das Gerät betriebsbereit und es kann durch Drücken der START/STOP-Taste mit dem Training begonnen werden.

Haben Sie während der Eingabe von den Vorgabewerten einen falschen Wert eingegeben, so kann dieser mit der START/STOP-Taste gelöscht werden.

E) Training mit Programmauswahl

Schalten Sie Netzschalter auf „I“. Durch Betätigen der PRO-Taste können Sie Ihr Wunschprogramm von P1 bis P9 auswählen. Bei allen Programmen erscheint am Anfang eine Vorgabezeit von 22 Minuten, welche in 5-99 min geändert werden kann. In den einzelnen Programmen kann durch Drücken der MODE/CLAER-Taste die einzelnen Vorgabewerte (wie unter D beschrieben) voreingestellt werden.

Durch weiteres Drücken der MODE/CLEAR-Taste gelangen Sie in die Anwahl der Benutzerprogramme (U1 bis U3).

Hier können Sie selbst Ihr individuelles Trainingsprogramm erstellen (wie oben beschrieben) und mit START/STOP das Training beginnen.

F) Pulsmessung:

Handpulsmessung: Die Messung der Pulsfrequenz wird über **zwei Kontaktstellen** (ovalförmige Sensoren am linken und rechten Handlauf) an der Handinnenseite ausgeführt.

Es müssen immer *beide* Kontaktstellen für die Pulsaufnahme fest von den Handflächen umschlossen sein.

Sollte während des Trainings der Kontakt zwischen Pulsaufnahme und den beiden Handflächen unterbrochen werden, benötigt die Pulsmessung einige Sekunden, nachdem der Kontakt wiederhergestellt wurde, um den tatsächlichen Pulswert wiederzugeben. Wenn länger als fünf Sekunden kein Kontakt zu den Sensoren besteht, spring die Pulsanzeige im rechten unteren Anzeigefeld in den Entfernungsmodus. Sobald die handflächen wieder auf die beiden Sensoren gelegt werden, erscheint die Pulswertanzeige.

4. Trainingsanleitung

A) Allgemeines

Das Training mit dem Laufband ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Für ein optimales Trainingsergebnis berücksichtigen Sie bitte:

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Versäumen Sie nicht, gelegentlich Ihren Puls zu messen. Siehe Zielpuls-Diagramm. (Abnahme am Handgelenk, der Halsschlagader oder mit Pulsmessgeräten).
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

B) Intensität, Häufigkeit, Dauer und Motivation sind die Faktoren, die den Trainingserfolg bestimmen.

Intensität:

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten. Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher mit einer geringen Geschwindigkeit dafür über eine längere Zeitdauer zu trainieren.

Häufigkeit:

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

Dauer:

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmphase: 5 bis 10 Minuten geringe bis mittlere Geschwindigkeit **.**

Trainingsphase: 15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlphase: 5 bis 10 Minuten niedrige Geschwindigkeit und Gymnastik, um die Muskulatur zu lockern und den Laktatwert zu senken.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

C) Der richtige Puls

I) Die Wahl der Pulsfrequenz

Es wird empfohlen für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt. Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm. Sie sollten mindestens 80% Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75% Ihres Maximalpulses) absolvieren. In den restlichen 20% der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (aerobe Zone, anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, dann sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

II) Die Pulsfrequenz als Indikator für die Leistungsfähigkeit

Der sicherste Indikator zur Trainingskontrolle ist die Pulsfrequenz. Messen Sie dazu Ihre Pulsfrequenz hin und wieder mit Ihrem Gerät durch die Handsensoren oder dem optional erhältlichen Brustgurt. Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70% - 85% des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

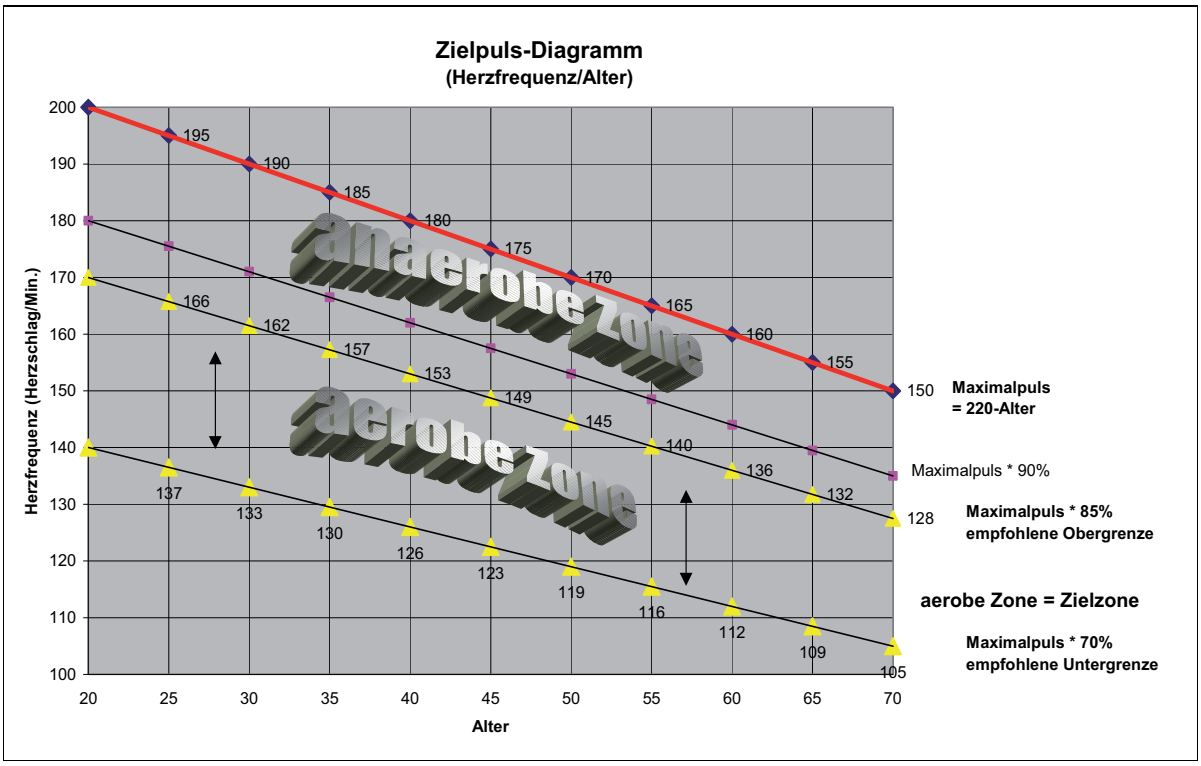
III) Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/ Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich, mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70%) zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85%), jedoch ohne sich zu überlasten.
- Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine höhere Trainingsintensität notwendig, damit die Pulsfrequenz die "Trainingszone" erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

IV) Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).



Trainingspuls

Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70

Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

V) Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

5. Wartung

A) Reinigung

Entfernen Sie Schmutz von der Lauffläche mit einem handelsüblichen Staubsauger, bei starker Verschmutzung kann die Lauffläche auch mit einem feuchten Tuch und Wasser gereinigt werden. Verwenden Sie **niemals** Reinigungsmittel.

B) Zentrierung des Laufgurts

Während des Trainings wird der Laufgurt von einem Fuß stärker beansprucht als vom anderen. Dies führt dazu, dass der Laufgurt auf Dauer aus der Mitte geschoben wird. Das Laufband wurde so konstruiert, dass eine automatische Zentrierung kontinuierlich erfolgt. Es kann aber aufgrund eines längeren Gebrauchs dazu kommen, dass sich der Laufgurt nicht mehr von selbst zentriert. In diesem Fall ist es notwendig die Lauffläche mit den zwei Innensechskantschrauben (67) am hinteren Ende des Laufbandes zu zentrieren.

- Tragen Sie beim Zentrieren der Lauffläche keine lose Kleidung
- Drehen Sie die Innensechskantschraube nie mehr als eine ¼ Drehung auf einmal
- Spannen Sie immer eine Seite und lösen anschließend die andere
- Lassen Sie während der Zentrierung das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6Km/h ohne Trainingsperson laufen.

Ist die Zentrierung beendet, gehen Sie für fünf Minuten mit der bereits eingestellten Geschwindigkeit auf dem Laufband. Falls notwendig wiederholen Sie den beschriebenen Vorgang. Achten Sie darauf, dass Sie eine Überspannung des Laufgurts vermeiden, da dadurch die Lebensdauer stark beeinträchtigt wird.

Wenn das Band zu weit nach links läuft, dann

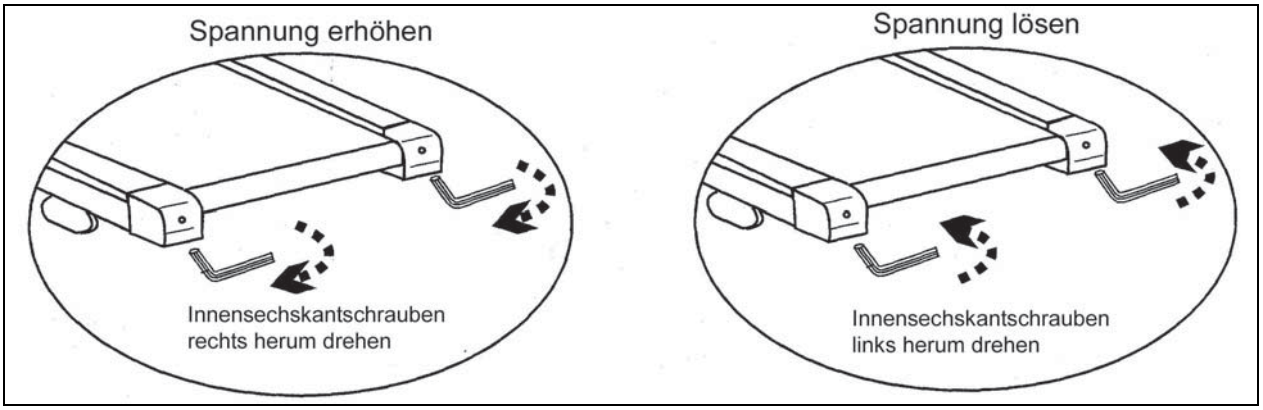
- drehen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn, so dass das Band nach rechts nachjustiert wird.

Wenn das Band zu weit nach rechts läuft, dann

- drehen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn, so dass das Band nach links nachjustiert wird.

C) Einstellung der Laufgurtspannung

Im Laufe der Zeit verliert die Lauffläche an Spannung. Dies ist ein normaler Verschleiß und muss Sie nicht beunruhigen. Dies kann festgestellt werden, wenn Sie beim Aufsetzen eines Fußes während des Trainings bemerken, dass der Laufgurt kurz stehen bleibt und über die Walzen rutscht. Um das Durchrutschen zu beseitigen, erhöhen Sie die Spannung des Laufgurts, indem beide Schrauben im Uhrzeigersinn (rechts herum) gedreht werden. Bitte drehen Sie die Schrauben **niemals** mehr als eine ¼ Drehung auf einmal. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft, bis das Problem des Durchrutschens des Laufgurts, während des Aufsetzens des Fußes, nicht mehr besteht. Läuft der Laufgurt aus der Mitte heraus, zentrieren Sie es wie unter Punkt B beschrieben.



D) Schmieren der Lauffläche

Eine gut geschmierte Lauffläche erhöht den Komfort und reduziert den Verschleiß. Das Laufband wurde bereits ab Werk für ein sofortiges Training vorbereitet, sodass eine Schmierung vor Ihrem Training nicht notwendig ist. Aufgrund von Reibung muss das Laufband von Zeit zu Zeit geschmiert werden. Als Richtwert gilt: Bei 3 Trainingseinheiten pro Woche für ca. 30 Minuten und einer Geschwindigkeit von 6Km/h, sollte es alle sechs Monate geschmiert werden.

Um den Silikonstand zu überprüfen, stecken Sie Ihre Hand, bei ausgeschaltetem Laufband unter den Laufgurt. Sollten Sie noch Silikon fühlen, braucht es nicht geschmiert zu werden, fühlt sich dagegen die Rückseite des Laufgurts trocken an, sollte mit einem Silikonspray geschmiert werden.

Schmiervorgang:

1) Stoppen Sie das Laufband so, dass die Naht der Lauffläche oben ist
2) Heben Sie die Lauffläche von der Platte an und sprühen das Silikon von vorne nach hinten so weit wie möglich in die Mitte auf die Platte. Wiederholen Sie dies auch von der anderen Seite.
3) Anschließend aktivieren Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1Km/h und laufen von links nach rechts, damit der Laufgurt das Silikon aufnehmen kann.

Problembeseitigung

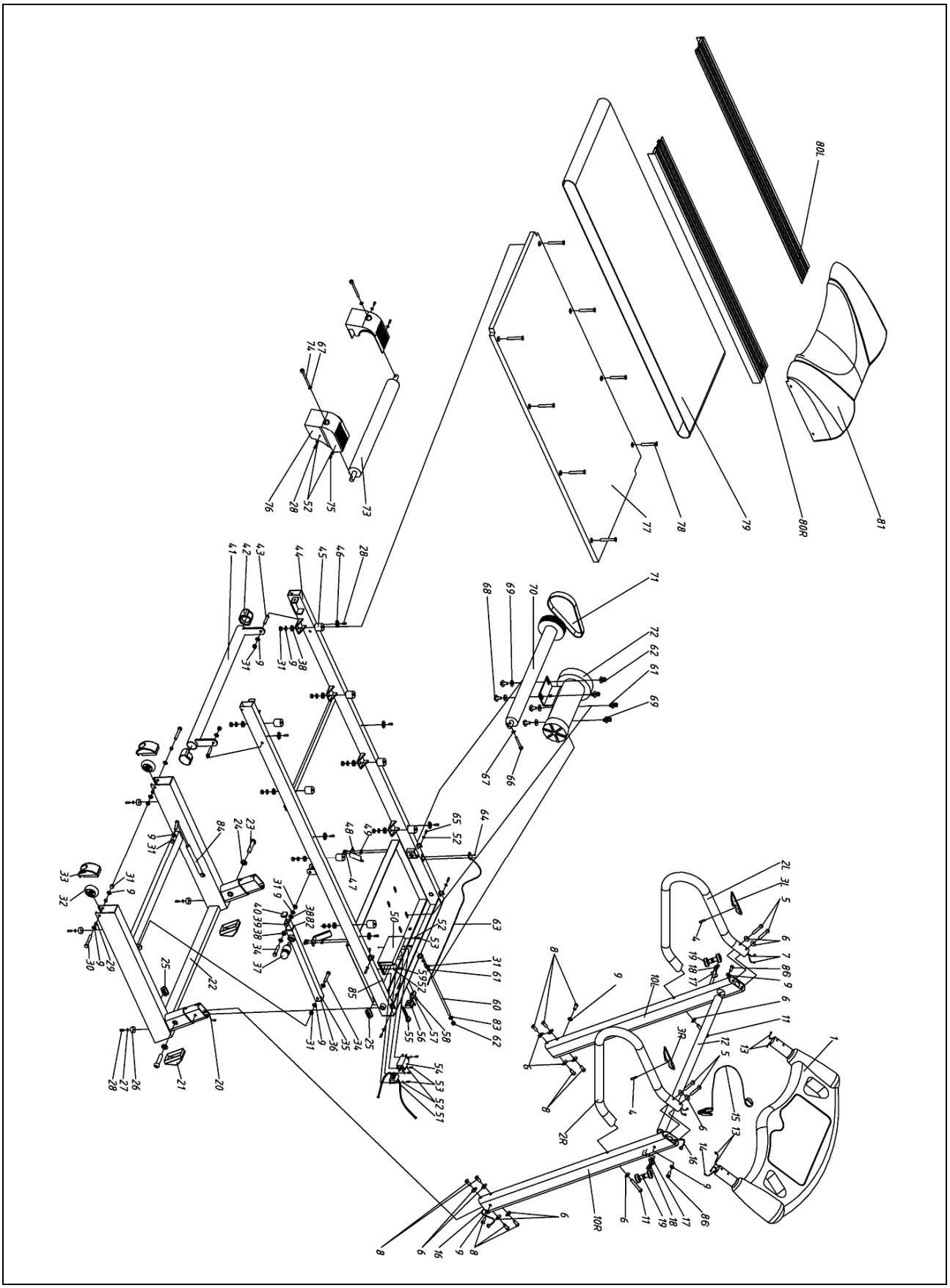
Bei der Konstruktion Ihres Laufbandes wurde Ihrer Sicherheit die höchste Priorität zugewiesen. Sollte es zu einer elektronischen Fehlfunktion kommen, schaltet sich das Laufband von selbst ab. Schalten Sie in diesem Fall den Hauptschalter aus und wieder ein. Dies führt normalerweise zu einer Rückstellung der Elektronik und das Laufband ist wieder betriebsbereit. Ist dies nicht der Fall, rufen Sie bitte Ihren Kundendienst an.

Sollten keine Werte im Computerdisplay angezeigt werden, gehen Sie wie folgt vor:

- Netzschalter ausschalten
- Netzkabel abziehen
- Überprüfen Sie den Sitz der zuvor montierten Kabelverbindungen. und ob die Kabel nicht beschädigt wurden. Sollten die Kabel beschädigt sein, bestellen Sie bei Ihrem Kundendienst Neue und ersetzen die beschädigten Kabel.

Problem	Ursache	Lösung
Laufband kann nicht gestartet werden	1. Keine Verbindung zum Netz 2. Not-Aus-Schlüssel fehlt 3. Haussicherung ist defekt 4. Laufbandsicherung ist defekt 5. Netzschalter steht auf aus.	1. Netzstecker (26) einstecken 2. Not-Aus-Schlüssel einstecken 3. Sicherung ersetzen oder aktivieren 4. Sicherung ersetzen 5. Netzschalter einschalten
Laufgurt rutscht	1. Spannung des Laufgurtes ist zu gering 2. Spannung Antriebsriemen ist zu gering	1. Spannung erhöhen 2. Kundendienst rufen
Laufgurt ist nicht zentriert	Veränderung der Spannung	Neue Zentrierung

6. Explosionszeichnung



7. TEILELISTE

Position	Bezeichnung	Abmessung	Anzahl
4319-1	Computer		1
4319-2R	Handgriff, rechts		1
4319-2L	Handgriff, links		1
4319-3R	Handpulssensor, rechts		1
4319-3L	Handpulssensor, links		1
4319-4	Kreuzschlitzschraube	St3x10	2
4319-5	Innensechskantschraube	M8x55	4
4319-6	Unterlegscheibe, gebogen	d8×1.5×φ 22×R25	14
4319-7	Handpulskabel, unterer Teil		4
4319-8	Innensechskantschraube	M8x20	12
4319-9	Unterlegscheibe	φ 16×1.4×φ 8	21
4319-10R	Stütze, rechts		1
4319-10L	Stütze, links		1
4319-11	Innensechskantschraube	M8x90	2
4319-12	Querstrebe		1
4319-13	Handpulskabel, oberer Teil		4
4319-14	Computerkabel		1
4319-15	Not-Aus-Kabel		1
4319-16	Computerkabel, oberes		1
4319-17	Halterung, Hantel		2
4319-18	Kreuzschlitzschraube	M5x10	4
4319-19	Neopren-Kurzhantel (1,0 kg)		2
4319-20	Computercabel, unten		1
4319-21	Abdeckkappe, vorn		2
4319-22	Rahmen, unten		1
4319-23	Innensechskantschraube	M12x60	2
4319-24	Unterlegscheibe	Φ 23×Φ 13×2	2
4319-25	Kabelführung		2
4319-26	Abstandshalter		4
4319-27	Unterlegscheibe	Φ 12×Φ 5×1	4
4319-28	Kreuzschlitzschraube	ST4.8×15	4
4319-29	Platzhalter	Φ 10×Φ 8.5×7	2
4319-30	Innensechskantschraube	M8x50	2
4319-31	Sicherungsmutter	M8	16
4319-32	Transportrolle		2
4319-33	Abdeckkappe für Transportrolle		2
4319-34	Sechskantschraube	M8x40	2
4319-35	Stützrohr		1
4319-36	Endkappe		1
4319-37	Fixierungsknopf		1
4319-38	Unterlegscheibe, Nylon	Φ 20×3.0×Φ 10	10
4319-39	Inneres Stützrohr		1
4319-40	Endkappe		2
4319-41	Höhenverstellung		1
4319-42	Endkappe	Φ 38	2
4319-43	Sechskantschraube	M8x35	2

4319-44	Hauptrahmen		1
4319-45	Gummidämpfer		8
4319-46	Plastikunterlegscheibe		6
4319-47	Sechskantschraube	M5x10	4
4319-48	Führungswinkel		2
4319-49	Mutter	M5	4
4319-50	Platine		1
4319-51	Transformator		1
4319-52	Unterlegscheibe	Φ 10×Φ 5×1	16
4319-53	Kreuzschlitzschraube	M4x5	5
4319-54	Filter		1
4319-55	Sicherung		1
4319-56	Netzschalter I/O		1
4319-57	Netzsteckerbuchse		1
4319-58	Kreuzschlitzschaube, schwarz	St3*10	2
4319-59	Kreuzschlitzschaube	M5x15	2
4319-60	Gewindestange		1
4319-61	Sicherungsscheibe	Φ 14×Φ 8.5×2.5	5
4319-62	Mutter	M8	5
4319-63	Spule		1
4319-64	Kreuzschlitzschaube, schwarz	St3*10	2
4319-65	Kreuzschlitzschaube	St4.2x15	19
4319-66	Innensechskantschraube	M6x50	1
4319-67	Unterlegscheibe	Φ 13×Φ 6×1	3
4319-68	Sechskanschraube	M6x50	4
4319-69	Unterlegscheibe	Φ 22×Φ 8×1.5	8
4319-70	Antriebsrolle		1
4319-71	Antriebsriemen		1
4319-72	Motor		1
4319-73	Antriebsrolle, hinten		1
4319-74	Innensechskantschraube	M6x70	2
4319-75	Kreuzschlitzschraube	St4.8x15	4
4319-76L	Abdeckkappe Hauptrahmen, links		1
4319-76R	Abdeckkappe Hauptrahmen, rechts		1
4319-77	Laufgurtplatte		1
4319-78	Kreuzschlitzschaube	M8x60	8
4319-79	Laufgurt		1
4319-80R	Abdeckung für Hauptrahmen rechts		1
4319-80L	Abdeckung für Hauptrahmen links		1
4319-81	Gehäuse, vorne		1
4319-82	Buchse	□ 25×25×1.2	1
4319-83	Unterlegscheibe	Φ 16×Φ 9×1.0	1
4319-84	Zylinder		1
4319-85	Magnet		1
4319-86	Innensechskantschraube	M8x50	2

8. Garantiebedingungen

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.
   Die Garantie erstreckt sich nicht auf Batterien sowie leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein aus anormalen Umweltbedingungen.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden oder das Gerät gegen Erstattung des Kaufpreises zurückgenommen wird. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen.
   Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden.
   Der Kaufbeleg mit Kauf-und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs-oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und in nicht kommerziellen Fitness-Studios (z.B. Schulen, Vereinseigene Krafträume).

Importeur:
Hammer Sport AG,
Von-Liebig-Str. 21,
89231 Neu-Ulm
Website: www.hammer.de

Wir helfen sehr gerne!

HAMMER Fitnessgeräte werden während der Produktion einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen.

Bei allen technischen Fragen oder evtl. fehlenden Teilen, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team, welches Ihnen sehr gerne helfen wird.
Sie erreichen unsere Fachleute unter folgenden Telefonnummern:

HAMMER® SERVICE

Tel. 0731-97488- 62

Tel. 0731-97488- 68

Fax 0731-97488- 64

Montag bis Donnerstag	**von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr**
	von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Freitag	**von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal helfen können, halten Sie bitte

Artikelnummer, Explosionszeichnung und Teileliste

bereit. Vielleicht haben Sie sogar die Möglichkeit, das Fitnessgerät während des Service-Telefonates vor sich zu stellen.
Für Ersatzteil-Anforderungen benutzen Sie bitte den auf der letzten Seite der Anleitung befindenden Ersatzteil-Bestellschein.

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

PER TELEFAX an: 0731-97488- 64

....., ...
(Ort) (Datum)

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des Hammer Gerätes

Laufband Walkrunner RPE, Art.-Nr.: 4319

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....
(Garantieansprüchen nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir schnellstmöglich folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender (Name, Vorname): .....

Strasse: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon, Fax: .....

E-Mail-Adresse: .....